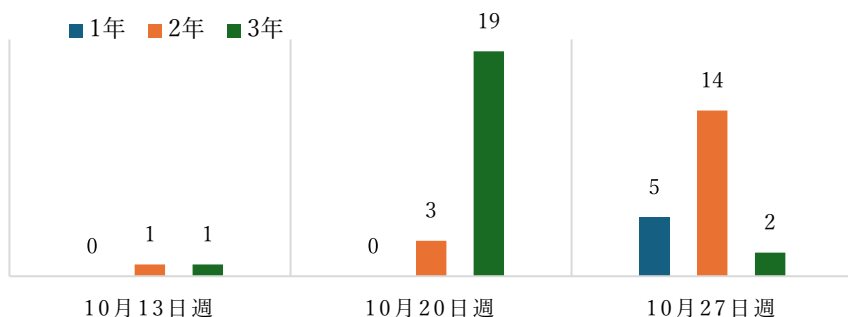




令和7年11月
粉河中学校
保健室

感染症に注意!

インフルエンザ感染者数 (学年別)10月31日時点



23日～24日
3年生学年閉鎖

28日～29日
2年生学年閉鎖

インフルエンザが流行中です。
増加の勢いは落ち着きましたが、ポツポツと感染者は出ています。
朝から体調がいつもと違うと感じたら、熱がなくても無理せず、休んで様子を見て下さい。



換気

しっかり
食べて眠る



たくさん笑う

免疫力が高まるよ

～感染を防ぐために～



手洗い
うがい

- ・石けんでもみ洗い20秒以上
- ・流水で15秒以上流す



インフルエンザ
ワクチン

- ・抗体ができるまで約2週間
- ・発病や重症化の予防に一定の効果あり
- ・感染しないわけではない

マスクを正しく
付ける



寒さを感じる日が増えてきました。

社会見学や修学旅行、新人戦が終わり、2学期もあと1か月半。「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉のように、秋の空は高く感じるそうです。毎日慌ただしいですが、時には空を見上げて短い秋を感じてくださいね。

音楽祭や地域イベントなど、行事で忙しいですが、心にゆとりを持って、残りの2学期を充実したものにして下さい。



薬物乱用! オーバードーズ Overdose(OD)!!

オーバードーズとは?...

医薬品を決められた量を超えて、一度にたくさん飲むこと
病院から処方された薬やドラッグストアで買えるかぜ薬や咳止め薬などを、症状を回復させるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために飲む



特に10代から20代を中心に増加!

なぜするの? オーバードーズ

- ・家族や友人など人間関係がうまくいかないから気持ちをまぎらわせたい
- ・「気持ちがハイになる」と誘われた
- ・SNSで「いいね」をもらいたい など



一時的に気持ちが紛れても、効果が切れると、ますます気持ちが沈んで薬を繰り返す。

オーバードーズの体への影響

- 吐き気 嘔吐 意識障害
- 特に腎臓・肝臓がダメージを受ける
- 依存性(やめたくても、やめられなくなる)
- 呼吸がしにくくなる
- 一度受けた脳のダメージは元に戻らない
- 心臓が止まる
- 耐性(薬の効果が薄れて、同じ量では効かなくなる)

オーバードーズをしてみたい気持ちになったら

- ・だれかに相談を。

① ままろうよ こころ

相談窓ロ一覧(厚労省WEBサイト内)

② 和歌山県薬物相談窓口

③ あなたのいばしょ

だれでも利用できるチャット相談
24時間365日 無料 匿名

④ チャイルドライン(電話)

18歳までの子どものための相談窓口
0120-99-7777(フリーダイヤル)



依存性のある成分が含まれる薬は、乱用を避けるため、一度に購入できる数が制限されているよ。

心を落ち着けるためのWEBサイト

① かくれてしまえばいいのです



② こころのオンライン避難所

